

---

# Mieux Bouger pour Mieux Vivre

---



4 Place de l'Ancien Foirail  
32000 Auch

Permanence Accueil Commercial  
&  
Box Cardio - Musculation  
avec un coach

du lundi au vendredi de 9h à 20h  
Le samedi de 9h à 13h

Ouverture en Entrée libre de la  
Box Cardio-Musculation  
de 6h à 23h 7j/7



05 62 59 59 83



contact@springbox-auch.fr



@springbox.fr

Ne pas jeter sur la voie publique



• [WWW.SPRINGBOX-AUCH.FR](http://WWW.SPRINGBOX-AUCH.FR) •

## CE QUE NOUS FAISONS



### BOX ESSENCE

**Pilates** : Grâce à des techniques de renforcement des muscles profonds, ce cours a pour objectif de renforcer les muscles trop faibles et de relâcher ceux trop tendus. Cela réduit également l'anxiété et aide à la relaxation.

**BodyBalance** : Ce cours plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre. Grâce à différentes disciplines (Taïchi, yoga, pilates, stretch) il développe la force, la souplesse, la mobilité et vous aide à vous relaxer.

**LesMills Barre** : Ce cours est un entraînement inspiré de la danse classique qui permet de modeler et tonifier vos muscles posturaux et renforcer votre ceinture abdominale.

**Postural Ball** : C'est une activité Sport-Santé-Bien-être qui se pratique avec fluidité sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon appelé "Swiss Ball". C'est une solution pour prévenir les problèmes de dos et les déséquilibres corporels.



### ALEOP CYCLE

➤ Ce cours collectif intérieur de vélo est saisissant, dynamique et captivant. Il est propulsé par une véritable expérience musicale et des changements successifs de cadence, de résistances et de positions, qui ne laisseront pas le temps à votre corps à s'habituer à l'effort.



### BOX ATHLETIQUE

**BodyPump** : Par l'enchaînement d'un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, ce cours sollicite tous les muscles de votre corps. Il vous permettra de brûler des calories et de vous tonifier en un temps record sans faire gonfler vos muscles.

**BodyCombat** : C'est un entraînement inspiré des arts martiaux, sans contact et sans mouvements compliqués à maîtriser. Il permet de développer une condition physique et une force supérieure. Libérez-vous du stress et sentez-vous l'âme d'un combattant.

**LesMills Grit** : C'est un entraînement à Haute Intensité de 30 minutes composé de plusieurs séries d'exercices rapides à intensité élevée suivies de périodes de récupérations. Il se décline sous 3 styles différents le Strength, la Plyométrie et le Cardio pour développer la force, la condition physique globale et les capacités cardio-vasculaires.

**ALEOP Cardio** : C'est un cours fun, énergique et explosif à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Il a pour objectif une importante dépense énergétique. Venez brûler des calories !

**ALEOP Mobility** : Ce cours fluide, serein et équilibré vous permettra de renforcer et assouplir vos muscles en profondeur, afin de bouger sans contrainte et optimiser vos performances durant l'effort.



### BOX AQUATIQUE

**AquaBike** : Ce cours permet un travail cardio-respiratoire avec des sprints, des plats, des grimpés et un travail de renforcement et de tonification musculaire du bas du corps, du haut du corps et de la sangle abdominale. Ainsi qu'une amélioration de la circulation sanguine.

**AquaFitness** : C'est une activité accessible à tous, permettant un travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire favorisant le raffermissement et le remodelage. Objectif remise en forme !

**Bébés nageurs** (de 6 mois à 3 ans)

**Ecole de natation** (de 3 à 5 ans et de 5 à 7 ans)



### TRAINING ZONE

**HBX Boxing** : Cet entraînement accessible à tous utilise tous les types de coups du MMA sans aucun contact. Votre unique adversaire sera un sac de frappe ou un Médecine Ball sur lesquels vous allez pouvoir vous défouler, brûler des calories et affiner votre silhouette.

**HBX Move TRX** : Cet entraînement utilise la sangle TRX ainsi que votre poids du corps dans les 3 dimensions et vous permet d'améliorer votre mobilité et de gagner en stabilité.

**HBX Fusion** : Cet entraînement axé autour du Kettlebell, d'un Elastic Band et d'une plyo Box va améliorer vos mouvements fondamentaux tels que tirer, pousser, soulever.

**Young Training** : dès l'âge de 13 ans